Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 1 (1993)

Heft: 2: Bildung im Alter

Artikel: "Gibt es Altersrucksäcke?" : Ein Weiterbildungsseminar für Ortsvertretungen der Pro Senectute

Autor: Villiger, Verena

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818525

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Gibt es Altersrucksäcke?»

Ein Weiterbildungsseminar für Ortsvertretungen der Pro Senectute

Ende 1991 führte der Mittlerdienst der Pro Senectute Kanton Zürich unter allen Ortsvertretungen eine Umfrage durch. Das Ziel bestand darin, herauszufinden, wo sich die Ortsvertreter/innen durch die Pro Senectute in ihrer Arbeit unterstützt fühlen und auf welchen Gebieten Zusätzliches gewünscht wird. Die Auswertung der Umfrage zeigte unter anderem folgendes Anliegen auf: Gewünscht wird ein breiteres Weiterbildungsangebot, das über die zweimal pro Jahr stattfindenden Bezirkszusammenkünfte hinaus gehen soll.

Dieses Anliegen der Ortsvertreter/innen hat darauf der Mittlerdienst aufgenommen und zweitägige Weiterbildungsangebote aufgebaut; aufgrund der Ausschreibung haben sich rund 100 Personen angemeldet. Bis Ende 1993 bieten wir insgesamt fünf solche zweitägige Seminare an, die sich an alle Ortsvertretungen im ganzen Kanton Zürich richten.

Die Zielsetzungen der Seminare beinhalten, dass wir uns mit dem Altsein, Altwerden in unserer Gesellschaft befassen, die gegenwärtigen Formen und Entwicklungen der Altersarbeit kennenlernen sowie konkrete Handlungsmöglichkeiten für die Arbeit in der Ortsvertretung erarbeiten können.

Das grosse Interesse an diesen Weiterbildungsseminaren verpflichtet die Pro Senectute Kanton Zürich, dieses Angebot auch nach 1993 weiterzuführen. Den folgenden Bericht hat Verena Villiger verfasst. Sie ist Leiterin der Ortsvertretung Wallisellen und Teilnehmerin am ersten Weiterbildungsseminar.

Pro Senectute Kanton Zürich
Kurt Lampart, Regionalstelle Bülach
Michèle Deubelbeiss,
Regionalstelle Wetzikon

«Donnerstag, 14. Januar 1993 – ich stehe im Bahnhof Opfikon vor dem Billettautomaten. Niemand ausser mir ist hier, tief unter dem Boden. Es ist fast unheimlich, so allein. Wie der Automat funktioniert und was ich drücken muss, weiss ich auch nicht richtig. Ich mache verschiedene Versuche und erhalte endlich ein Billett. Ich fühle mich heute alt, da ich nicht einmal weiss, wie diese Automaten funktionieren. Ich denke an die vielen älteren Menschen, mit denen ich zu tun habe. Wie werden diese mit solchen Neuerungen fertig?

Warum ist der Bahnsteig, um diese Zeit so menschenleer? Ich bin umständehalber auf diesem fremden Bahnhof, da ich am Nachmittag in Opfikon an eine Beerdigung gehen muss. Ich lasse mein Auto hier, denn mitten in der Stadt, wo das Seminar stattfindet, wäre ich mit dem Wagen verloren. Endlich kommt eine Bahnangestellte und erklärt mir, dass über eine halbe Stunde kein Zug mehr nach Zürich fahre! Was mache ich bloss? Um 8.30 Uhr ist Kursbeginn, jetzt ist es 8.00 Uhr. Die Frau erklärt mir, dass ab Bahnhof Glattbrugg noch ein früherer Zug fahre. Ich steige aus dem Untergrund hoch und renne (natürlich muss es heute auch noch regnen) auf den anderen Bahnhof. Kein Zug weit und breit – endlich eine Durchsage: der Zug hat heute Verspätung. Heute ist alles gegen mich. Warum habe ich mich an dieses Seminar angemeldet?

Gespannt und abgespannt erreiche ich endlich den Kursort. Fast alle sind schon da. Freundlich begrüssen mich die beiden Kursleiterinnen, Frau Stüssi und Frau Deubelbeiss. 16 Frauen und ein Mann sitzen im Kreis. Alle warten gespannt, was nun auf uns zukommen wird, denn unter dem Begriff «Altersrucksäcke» kann man sich vieles und nichts vorstellen. Frau Stüssi begrüsst uns und macht uns mit dem Tagesablauf bekannt. Die einzelnen Teilnehmer stellen sich vor und formulieren, was sie sich von den zwei Kurstagen erhoffen und wo sie Schwerpunkte setzen möchten.

Nach dieser ersten Kontaktnahme beginne ich mich auf das Kommende zu freuen, denn es ist auffallend, wie offen alle Teilnehmerinnen sind, und es herrscht umgehend eine gelöste, gute Atmosphäre. Wir tragen zusammen, was Altwerden in unserer Gesellschaft bedeutet, wo man ansetzen kann, dass etwa die vielzitierte Kluft zwischen den Generationen überwunden werden kann. Was können wir für uns selbst tun, damit wir unser Altern akzeptieren und gut erfahren können? Wie nähern wir uns subtil schwierigen Menschen, von denen wir wissen, dass sie vereinsamen und verwahrlosen? Auf was für Ressourcen können wir zurückgreifen, wo kann uns die Pro Senectute weiterhelfen? Wie sehen wir ältere Menschen, und was ist unsere Motivation, mit ihnen

und für sie zu arbeiten? Die Altersrucksäcke leeren sich und die Probleme kommen heraus, doch die Gruppe ist voller Ideen und viele Impulse werden hin und her gegeben. Der Morgen vergeht unheimlich schnell – leider kann ich am Nachmittag nicht mehr mitarbeiten, doch freue ich mich bereits auf den zweiten Kurstag.

Am 21. Januar ist herrliches, sonniges Wetter. Frau Stüssi reicht zu Beginn einen wunderschönen Stein herum – jede Kursteilnehmerin hält ihn eine Weile in der Hand und erzählt, was sie in diesem Moment gerade bewegt. Der einzige Mann ist heute nicht mehr dabei – vielleicht fühlte er sich doch ein bisschen exotisch unter uns. Die Einstimmung auf den Kurstag ist optimal. Ich fühle mich wohl in dieser Gruppe. Wir diskutieren Entwicklungstendenzen in der heutigen Altersarbeit und erstellen anschliessend mit Papier, Schere und Farbstiften ein Bild, das aufzeigt, wie die Pro Senectute-Ortsvertretung in unserer Gemeinde in der Altersarbeit vernetzt ist. Unserer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Einige sind zuerst blockiert, doch wird auch ihre Kreativität vom Eifer der anderen geweckt. In kleineren Gruppen diskutieren und erklären wir dann unsere Arbeiten. Auch dieser Morgen ist viel zu schnell vorbei.

Nach dem gemeinsamen Essen stimmen wir uns mit einer Bewegungsübung auf den Nachmittag ein. In Gruppen behandeln wir Schwerpunktthemen, die wir nachher im Plenum vorstellen. Unsere Gruppe wählt das Thema «Junge Senioren» und «Sterben zu Hause». Beim Thema «Junge Senioren» werden wir uns bewusst, dass ein passiver Mensch im Alter nicht plötzlich aktiv sein wird, dass wir diesem Umstand auch Rechnung tragen müssen. Unsere Aufgabe besteht darin, die Seniorinnen und Senioren bei Aktivitäten begleitend zu unterstützen, keine Überangebote zu schaffen, sie nicht zu passiven Verbrauchern zu machen, sondern in die Altersarbeit miteinzubeziehen. Wichtig ist auch, dass nicht nur die Männer, sondern ebenso die Frauen auf die Pensionierung vorbereitet werden, denn auch auf sie kommt eine neue Lebenssituation zu. Eine grosse Aufgabe scheint uns aber vor allem, dass wir die «Jungen Seniorinnen und Senioren» für die vielen Aufgaben an den betagten Mitmenschen gewinnen können, d.h. Einbeziehen in die Betreuung und Begleitung von Betagten.

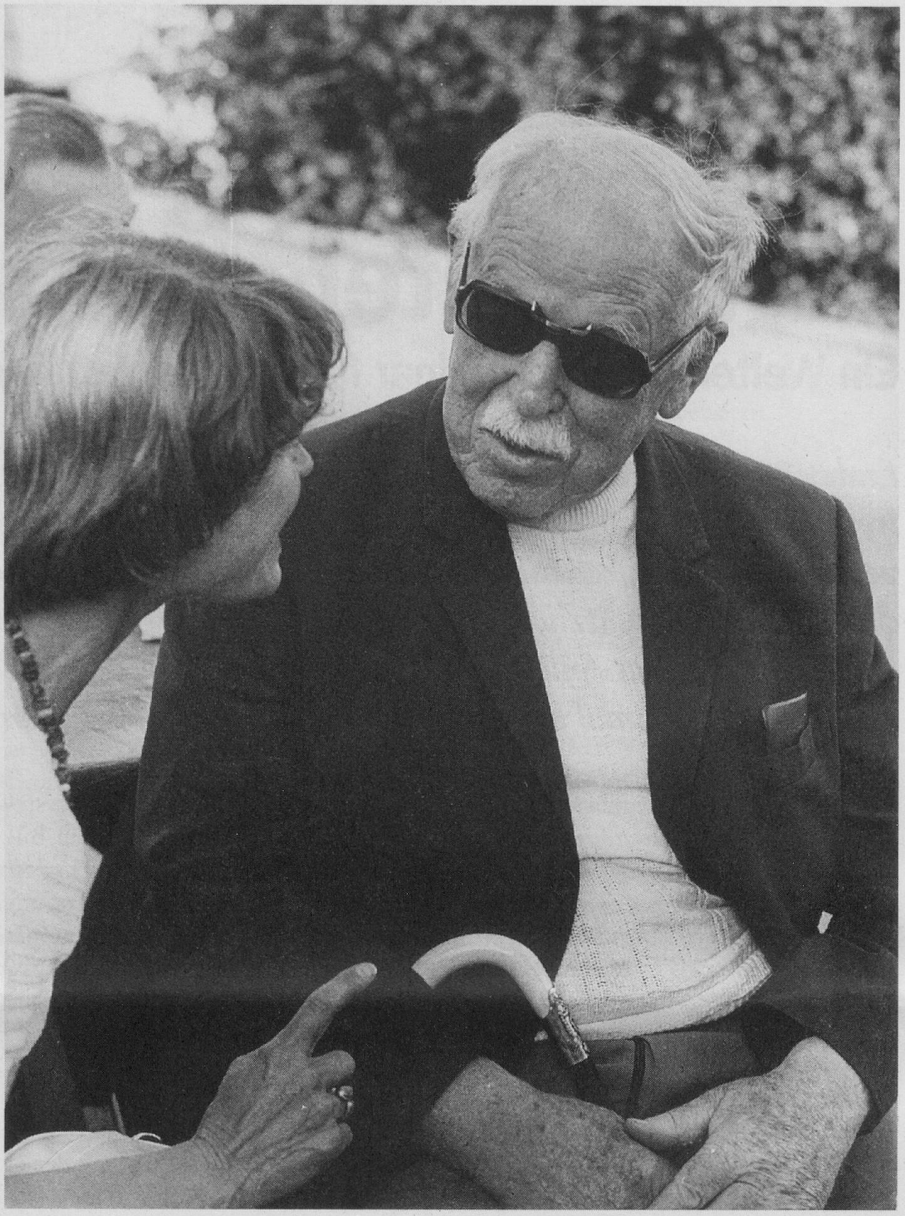

Foto: Hans Peter Klauser, Zürich

Beim Thema «Sterben zu Hause» sind wir uns einig, dass eine Begleitung der Angehörigen absolut notwendig ist. Die Pflege des Patienten darf nicht auf Kosten eines einzelnen Angehörigen gehen, sondern sollte verteilt werden. Der Patient muss motiviert werden, den Pflegenden sind auch freie Tage zu gönnen. Sie müssen auch die Möglichkeit haben, irgendwo ihren Frust abzulassen und zu lernen, dass sie kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn sie manchmal das Ende der Situation herbeiwünschen. Das Gehenlassen eines Angehörigen muss auch gelernt sein. Wir hätten noch sehr viel Stoff zum Diskutieren – die Zeit vergeht uns viel zu schnell. Die beiden Kursleiterinnen haben durch ihre Unterlagen und Hinweise gute Impulse weitergegeben. Der schöne Stein, der nochmals von Hand zu Hand geht, hilft uns, zum Schluss ein paar Gedanken zu den Kurstagen zu äussern und uns bei den beiden Leiterinnen für die gute Führung durch das Seminar zu bedanken.

Ich bin überzeugt, dass uns die beiden Tage sehr viel gebracht haben. Das Wichtigste schien mir der Gedankenaustausch mit anderen Ortsvertreter/innen und ein Vergleich mit anderen Gemeinden. Denn: So vielfältig die Menschen in dieser Arbeit sind, so verschieden gehen sie an die Lösung von Problemen heran. Diese verschiedenen Blickwinkel bereichern wiederum unsere Arbeit in der Gemeinde. Ich wünsche mir, dass Pro Senectute diese Art von Weiterbildung erneut anbietet.»

Verena Villiger
Leiterin Ortsvertretung Wallisellen